

# コパンスポーツクラブ桜宮 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/20(日)12:48

	月			火			水			木			金	土			日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	休館日	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00	ベーシックエアロ 竹原 10:30~11:05	ハタヨガ 小野寺 10:30~11:15		ハワイアンフラ フアリマリエ 10:30~11:15		セミプライベート(有料) 岡田(美) 10:30~11:00	シンプルステップ45 松山元 10:30~11:15	ハタヨガ 桜木 10:30~11:15	スイムレッスン(基本クロール) 吾郷 10:45~11:30	ZUMBA 名倉 10:30~11:15		アクアピクス30 田林 10:20~10:50		オリジナルエアロ 竹内 10:30~11:15		子供スイミング(全面使用不可) 10:00~11:15	ZUMBA 嘉納 10:30~11:15		子供スイミング(全面使用不可) 10:00~11:15	
11:00	ピラティス 竹原 11:20~12:05			ZUMBA 浜口 11:35~12:20	自力整体 小笠原 11:15~12:00	はじめてスイム 岡田(美) 11:15~12:00	シェイプエアロ 松山元 11:30~12:15	ボール&ヨガ 桜木 11:30~12:15		ヨガ 名倉 11:30~12:15	ピラティス 田林 11:20~12:05			オリジナルステップ45 竹内 11:30~12:15	OXIGENO(B) 長谷川 11:45~12:30		シンプルエアロ 嘉納 11:30~12:15			
12:00	フリースタイルダンス 浜口 12:30~13:15	フットボール 宮崎 12:15~13:00		シンプルエアロ 枕本 12:35~13:20	OXIGENO(有料) 長谷川 12:15~13:15 スパイク(有料) 山本 12:45~13:30		ピラティス ようこ 12:45~13:30			シンプルステップ45 赤穂 12:30~13:15	ヨガ 田林 12:20~13:05	レッスン(有料) 竹上 12:20~13:05 初級スイムレッスン(平泳ぎ) 竹上 12:45~13:30		自力整体 服部 12:30~13:15	フラダンス イコング MARIKO 12:45~13:30			やさしいカラダ改善(有料) 小川 12:40~13:25		
13:00	ラテンエアロ 浜口 13:30~14:15	ボデーコンディショニング 宮崎 13:15~13:45	スイムスクール(昼) 松田 13:00~13:45	オリジナルステップ 枕本 13:35~14:20	ヨガピラティス 山本 13:30~14:15		ZUMBA ようこ 13:45~14:30	ヨガ 松山夏 13:00~13:45	水中ウォーキング	ベーシックエアロ 赤穂 13:30~14:15				UBOUND30 中本 13:30~14:00	フラダンス スクール MARIKO 13:45~15:15		背骨コンディショニング GENKI 13:00~13:45		アクアピクス 小川 13:55~14:30	
14:00		しせいケア 音羽 14:15~15:00	初級4泳法スイム 松田 14:00~14:45	ZUMBA(有料) 原野 14:35~15:35 ZUMBA(有料) Kou 14:35~15:35				太極拳 宮本 14:00~14:45		ピラティス 中本 14:50~15:35	ボール&ピラティス(有料) ようこ 14:50~15:35			ビートボクシング30 大西 14:20~14:50		子供スイミング(全面使用不可) 14:45~15:00	シンプルエアロ GENKI 14:00~14:45	オリジナルボクシング(有料) 原野 14:00~14:45		
15:00			ロングスイム 松田 15:00~15:45 子供スイミング(全面使用不可) 15:45~16:00		子供スイミング(全面使用不可) 15:45~16:00	ジャズダンス MEIKO 15:00~15:45	背骨コンディショニング(有料) GENKI 15:00~16:00	子供スイミング(全面使用不可) 15:45~16:00	ZUMBA(有料) ようこ 15:50~16:50		ピラティス 中本 14:50~15:35	ボール&ピラティス(有料) ようこ 14:50~15:35		ストリートダンス 内藤 15:20~16:05		子供スイミング(全面使用不可) 15:00~16:00	ベーシックステップ45 小川 15:00~15:45	ZUMBA(有料) 原野 15:00~16:00		
16:00	ジャズダンス スクール MEIKO 16:15~17:45		子供スイミング(全面使用不可) 16:00~17:00		子供スイミング(全面使用不可) 16:00~17:00	セミプライベート(有料) MEIKO 16:00~16:30		子供スイミング(全面使用不可) 16:00~17:00				子供スイミング(全面使用不可) 16:00~17:00		SANAEスペシャル(有料) SANAE 16:25~17:25		子供スイミング(全面使用不可) 16:00~17:15	ストリートダンス 内藤 16:30~17:30			
17:00			子供スイミング(全面使用不可) 17:00~18:15		子供スイミング(全面使用不可) 17:00~18:15			子供スイミング(全面使用不可) 17:00~18:15				子供スイミング(全面使用不可) 17:00~18:15								
18:00	ベーシックエアロ 岡田 18:25~19:00			ヨガピラティス 宮崎 18:30~19:15	セラバンド(有料) 小川 18:40~19:10		自力整体 服部 18:30~19:15		スイムスクール(夜) 18:30~19:15	姿勢改善体操 藤原 18:30~19:15										
19:00	OXIGENO 長谷川 19:30~20:15		泳法スイム 松田 19:30~20:15	UBOUND45 羽根 19:30~20:15	体質改善運動 小川 19:25~20:10		シンプルエアロ 衣笠 19:30~20:15	アイソレーション(有料) 内藤 19:45~20:15	泳法スイム 松田 19:30~20:15	ZUMBA 静 19:30~20:15										
20:00	ZUMBA 荒井 20:30~21:15		松田スペシャル 松田 20:30~21:15	ストリートダンス 内藤 20:30~21:15			ZUMBA Mu 20:30~21:15	ピラティス 衣笠 20:30~21:15	松田スペシャル 松田 20:30~21:15	ヨガ 静 20:30~21:15	ZUMBA TONING Mu 20:30~21:30									
21:00																				

ご連絡事項

原野IR 11/12(火) 14:35~15:35 ZUMBA

24(日) 14:00~14:45 オリジナルボクシング

15 : 00 ~ 16 : 00 ZUMBA

ようこIR 11/7・21 (木) 14 : 50 ~ 13 : 35 ポール&ピラティス  
15 : 50 ~ 16 : 50 ZUMBA

長谷川IR 11/12・26 (火) 12 : 15 ~ 13 : 15 OXIGENO

山本IR 11/5・19 (火) 12 : 15 ~ 13 : 15 ピラティスwithイラストレーション

MuuIR 11/7 (木) 20 : 30 ~ 21 : 30 ZUMBA TONING  
Kou 11/26 (火) 14 : 35 ~ 15 : 35 ZUMBA

土曜日 13 : 45 フラダンス (有料スクール) 担当MARIKO

→ 毎月3週目は実施がありません。

<p>ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p>	<p>カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。</p>	<p>有料プログラム 別途料金が発生します。</p>
<p>ストレッチ・リラククス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラククスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。</p>	<p>プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。</p>	<p>基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお勧め。</p>

プログラム名	分類	説明文
シンプルステップ	カロリー消費	「シンプルステップ」とは、音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。
オリジナルステップ	カロリー消費	独自のアレンジを加えた、オリジナルのステッププログラム。
体質改善運動	ストレッチ・リラククス	有酸素運動や筋力トレーニングなどを行うことで、体力や代謝機能、免疫力などを向上させ、生活習慣病の予防や改善につなげます。
ピラティス	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	ピラティスは身体のコアを中心としたトレーニング方法で、姿勢改善や筋力アップ、柔軟性向上、呼吸法の改善などに効果があります。呼吸を意識しながら筋肉を動かす基本的なエクササイズが特徴です。
しせいケア	ストレッチ・リラククス	「しせいケア」は、身体の歪みや不調を改善するために、姿勢の改善や筋肉のバランス調整、筋力トレーニングを行うトレーニング方法です。様々な運動やストレッチを組み合わせ、身体のアライメントを整えます。
太極拳	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的としたプログラムです。
姿勢改善体操	ストレッチ・リラククス	「姿勢改善体操」とは、正しい姿勢を保つためのトレーニングプログラムです。正しい姿勢を保つことで、身体への負担を軽減し、疲れにくくなります。また、姿勢の悪さからくる身体の不調や痛みを解消する効果も期待できます。
OXIGENO	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	「OXIGENO」は、高地トレーニングを再現したプログラムで、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたトレーニングを行います。身体の酸素運搬力の向上や、有酸素運動によるダイエット効果や心肺機能の向上が期待できます。
自力整体	ストレッチ・リラククス	「自力整体」は、自分で身体をほぐし、調整するためのトレーニング方法です。身体の疲れやコリを解消し、姿勢の改善にもつながります。
ハタヨガ	ストレッチ・リラククス	ハタヨガは、身体と心を健康的に保つことを目的としたヨガの一種です。クラスで様々なポーズを行い、リラククスや柔軟性・筋力の向上、ストレス軽減などが期待できます。
ゆったりハタヨガ	ストレッチ・リラククス	『ハタヨガ』を初心者向けにアレンジしたクラスです
ヨガピラティス	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	「ヨガ&ピラティス」は、ヨガとピラティスを組み合わせたトレーニングで、身体を引き締め、柔軟性やバランス感覚を高めることができます。ストレス軽減やリラクゼーション効果もあります。
フットコンディショニング	ストレッチ・リラククス	「フットコンディショニング」は、足の筋肉や関節を強化し、運動能力を向上させるトレーニングプログラムです。走ったり跳んだりする際のパワー、スピード、バランス感覚が向上し、怪我予防にも効果的です。
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラククス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
マナフラ	カロリー消費	マナフラは、ハワイの伝統的なダンスで、独特のリズムに合わせてストーリーテリングのような動きを表現します。ハワイアンカルチャーを知ることができ、柔軟性やバランス感覚を鍛えることができます。
ハワイアンフラ	カロリー消費	ハワイアンフラは、太平洋の島国ハワイで発展した伝統舞踊です。フラには様々なスタイルがありますが、ハワイアンフラは、手の動きや腰の振りを強調した、情熱的で力強い踊りが特徴的です
ストリートダンス	カロリー消費	ストリートダンスは、街角で生まれたダンスの総称で、個性的な動きを表現することができるダンスです。若者に人気があり、フィットネスや健康増進に最適です。
ジャズダンス	カロリー消費	ジャズダンスは、演劇やミュージカル、映画などでも使われることが多く、エンターテインメント性が高いダンスです。また、柔軟性や筋力、バランス感覚を鍛えることができます。
UBOUND	カロリー消費、筋力アップ	UBOUNDは、トランポリンを使ったエクササイズで、有酸素運動や筋力トレーニングを行うフィットネスプログラムです。
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
シンプルエアロ	カロリー消費	「シンプルエアロ」とは、エアロビクスの初心者向けプログラムです。音楽に合わせて簡単なステップを踏むことで、全身を使った有酸素運動ができます。運動不足の方やダイエットを目指す方におすすめです。
シェイプエアロ	カロリー消費	中上級レベルのエアロビクスクラス。高い運動強度とダイナミックな動きで、心肺機能や筋力をトレーニングすることを目的とし、より高度な動きやテクニックに挑戦していきます。
ベーシックエアロ	カロリー消費	ベーシックエアロでは、基本的なステップを中心に、腕や足の動きを合わせて行います。
オリジナルエアロ	カロリー消費	独自のアレンジを加えた、オリジナルのエアロビクス。通常のエアロビクスでは使用されない、自分だけの動きや振付を取り入れていきます。
4泳法スイム	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	「4泳法スイム」とは、競泳の種目である「自由形」、「背泳ぎ」、「平泳ぎ」、「バタフライ」の4つの泳法を練習することで、全身の筋力を鍛え、心肺機能を高め、スイム技術を向上させることを目的としたプログラムです。
ロングスイム	カロリー消費、筋力アップ	「ロングスイム」とは、一定距離以上の長距離を泳ぐことを目的とした水泳のプログラムです。スタミナや持久力を鍛えることができ、水泳初心者から上級者まで、自分のペースに合わせた距離や時間で行うことができます。
はじめてスイム	泳力アップ	「はじめてスイム」とは、水泳初心者向けのプログラムで、水泳の基本的なテクニックを身につけることを目的としています。泳ぎ方の基礎から、呼吸の仕方や浮き方などを練習していくことで、水泳に慣れ、自信をつけることができます。
スイムレッスン	泳力アップ	「スイムレッスン」とは、水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。泳法ごとに、正しい姿勢や呼吸法、アームストロークやキックのテクニックなどを練習していきます。
有料プログラム	-	【有料プログラム】内容については担当の講師までお問合せください。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。

水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。

-->